

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 8月 2日(日) 城山西小学校体育館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 8月30日(日) きび福祉保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

実施時間  
8:00～  
9:00

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 8月 4日(火) 清水保健センター
- 8月 5日(水) 金屋文化保健センター
- 9月 1日(火) 清水保健センター
- 9月 2日(水) 金屋文化保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

## エクササイズ

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 8月 6日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館  
リラックスヨガ
- 8月20日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
リラックスヨガ
- 8月27日(木) 20:00～21:00 / 金屋農村センター  
リラックスヨガ
- 8月28日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター  
若返り、美人ヨガ

■持参品 / 上履き、飲み物、タオル

■参加費 / 無料

## 子どもの健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 8月 3日(月) 清水保健センター
- 8月 6日(木) 金屋文化保健センター
- 8月13日(木) 金屋文化保健センター
- 8月20日(木) 金屋文化保健センター
- 8月27日(木) 金屋文化保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

## 乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

- 4カ月児健診** [平成27年4月生まれ]  
8月25日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- 10カ月児健診** [平成26年9月生まれ]  
8月 4日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- 1歳6カ月児健診** [平成25年12月生まれ]  
8月 5日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 2歳児健診** [平成25年5月生まれ]  
8月26日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 3歳6カ月児健診** [平成24年1月生まれ]  
8月12日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

## 育児サロン

清水行政局住民福祉室

- 8月 3日(月) 「スタンプ遊び」

■場所 / 清水保健センター

実施時間  
9:00～11:00

## すくすく広場

清水行政局住民福祉室

- 8月18日(火) 「水遊び」

■場所 / 清水保健センター

実施時間  
9:30～11:00

## ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

## 医療費状況(平成27年6月)

| 区分               | 国民健康保険    |
|------------------|-----------|
| 加入者数             | 9,071人    |
| 支払額              | 3億4,126万円 |
| 1人当たりの医療費        | 37,620円   |
| 26年度1人当たりの医療費(月) | 33,748円   |
| 26年度1人当たりの医療費(年) | 404,980円  |

医療費は年々増えています。そのうち、自己負担額を除いた分の約3割は国保税で、残りの国県町負担となる7割も本を正せば私たちの税でまかなわれています。医療保険制度を守り、税負担を少なく…。私たちのちょっとした心がけで、その上昇をとめることができます。

## &lt;私たちにできること&gt;

1. お医者さんのかかりかたを見直しましょう(重複・頻回受診などは、なるべく避けましょう)
2. 休日・時間外受診はできるだけ避けましょう
3. 薬は上手に飲みましょう(ジェネリック医薬品について検討してみましょう)
4. 健康診断を受けましょう